

Мастер класс для педагогов

«Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий: массаж ложками, криотерапия»



подготовила:

Усейнова Яна Владимировна

Инструктор по физической культуре

Первая квалификационная категория

МАДОУ детский сад №79 корпус 3

Мастер класс для педагогов

«Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий: массаж ложками, криотерапия»



подготовила:

Усейнова Яна Владимировна

Инструктор по физической культуре

Первая квалификационная категория

МАДОУ детский сад №79 корпус 3

Цель: Познакомить педагогов, с нетрадиционными здоровьесберегающими технологиями и приемами их использования.

Задачи:

1. Передать опыт работы по использованию здоровьесберегающих технологий путем комментированного показа;
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов самомассажа ложкой, использование элементов криотерапии.
3. Осуществить рефлексия собственного профессионального мастерства участниками мастер-класса.
4. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.



Игра «ЧТО ЗДЕСЬ»





ПРЕИМУЩЕСТВА ТАКОГО МАССАЖА:

- ложки есть в каждом доме,
- с ложками могут обращаться все - они просты и безопасны,
- ложки не требуют стерилизации - достаточно их помыть,
- ребенок, делая массаж, легко усваивает названия частей лица,
- разную температуру ложек можно использовать для расслабляющего или стимулирующего эффекта,
- применение такого массажа дает еще и развитие мелкой моторики у ребенка,
- делая самомассаж, ребенок выполняет движения с приятным для него усилием и никогда не сделает самому себе больно.

ЦЕЛИ УПРАЖНЕНИЙ С ЛОЖКАМИ:

- запоминание частей ложки,
- закрепление различных положений ложки в руке, нужных для массажа,
- освоение движений массажа.
- развитие мелкой моторики,
- развитие умения ориентироваться в пространстве,
- упражнения в синхронной работе рук,



Массаж ложками

«ЛОБ ПОГЛАДИЛИ МЫ НЕЖНО И РАССЛАБИЛИ ПРИЛЕЖНО»
(поглаживание горками ложек вокруг лобных бугров)



«КАК ПОГЛАДИТЬ ЩЕКИ НАМ, НЕ СДВИГАЯ КОЖУ ТАМ?»

(круговое поглаживание горками ложек по щекам)



«НАДО РАСТЕРЕТЬ ВИСОЧКИ НАДАВИВ В ПОСЛЕДНЕЙ ТОЧКЕ»

(круговые движения горками ложек у виска с легким нажатием в конце движения)



«ПОКРУЖИМ МЕЖДУ БРОВЕЙ, ЧТОБЫ СТАЛО ВЕСЕЛЕЙ»

(спиральное растирание пространства между бровями)



«ПОВЕРНЕМ БОКАМИ ЛОЖКИ, УБЕРЕМ СО ЩЕЧЕК КРОШКИ»

(движение снизу вверх по щекам боковой поверхностью черпака)



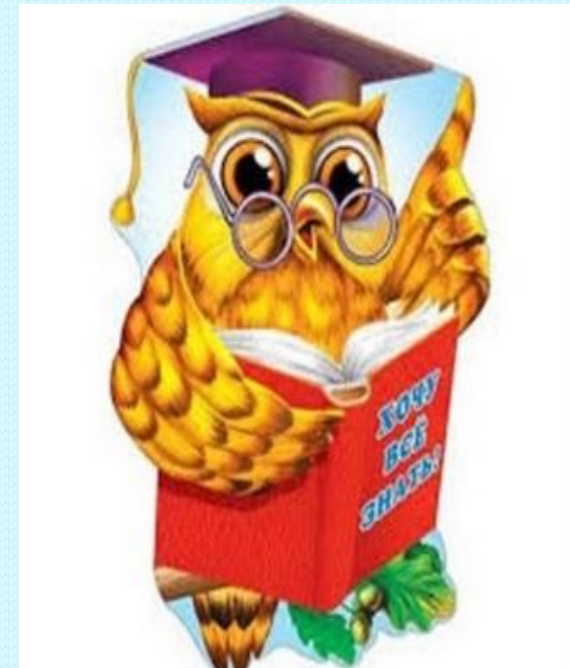
«МЫ ПОШЛЁПАЕМ ПО ЩЕЧКАМ, СЛОВНО КАПЕЛЬКИ ПО КОЧКАМ»

(горками ложек стучим по щекам)



Криотерапия.

Криотерапия дословно — это лечение холодом. Но в нашем случае, положительный эффект дает не столько холод, сколько контраст температур, т.е. воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно





Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Необходимы кусочки льда, которые заранее готовят, ароматические масла, таз с теплой водой. Проведение криотерапии с детьми имеет свои противопоказания и свою методику.



Противопоказания.

Нельзя проводить криотерапию детям с
эписиндромом;

Осторожно применять криотерапию с
длительно и часто болеющими детьми.



**1этап.
Криоконтраст**





2 этап.
Пальчиковая гимнастика



**3 этап.
Развитие
тактильной
чувствительности**



Всегда помним!

Самый лучший отдых – работа;

Самый лучший день – сегодня;

Самый большой дар – любовь;

Самое большое богатство-

здоровье!

